令和2年

7月 学校給食予定献立表

みどり市立笠懸中学校

日	曜	献立名 主食	飲み物	副食	体の組織を作る(赤) 1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	体の調子を整える(緑) 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	エネルギーになる(黄) 5群 米・パン・めん・いも・さとう	6群 油脂	栄養量 エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg
1	水	チリドック (背割りコッペパン)	牛乳	(ロングウインナー)(チリソース) 野菜のコンソメ煮 手作り青りんごゼリー	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん	**玉ねぎ** コーン しめじ **キャベツ**	パン じゃが芋 ゼリー	油	882	36.0	34.5	323
2	木	たこ飯	牛乳	肉団子 夏野菜のけんちん汁	たこ 豆腐 豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん **いんげん**	**ごぼう** 枝豆 大根 ねぎ **ごぼう** **なす** 干し椎茸	ごはん 三温糖 じゃが芋	油 ごま油	812	34.3	25.3	355
3	金	小背割りこめっこぱん	牛乳	焼きそば ごぼうサラダ オレンジ	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	**キャベツ** もやし **ごぼう** 大根 **きゅうり** オレンジ	パン 米粉 焼きそば麺	油 ごま ドレッシング	776	29.9	25.1	324
6	月	ごはん	牛乳	変わりビビンバ 春巻き もずくスープ	豚肉 かまぼこ みそ	牛乳 もずく	にんじん チンゲン菜	しょうが にんにく 大豆もやし **玉ねぎ** ねぎ ごぼう 枝豆 えのき茸	ごはん 三温糖 春巻きの皮	ごま油 ごま 油	849	28.9	28.5	307
七夕献立 7	火	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 切り干し大根の炒め煮 七夕汁	さば さつま揚げ みそ 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん オクラ	切り干し大根 干し椎茸 ねぎ	ごはん 三温糖 そうめん	油	769	30.6	20.7	324
8	水	ロールパン	牛乳	スペイン風オムレツ ひじきサラダ 米粉マカロニのコンソメスープ	たまご ツナ 鶏肉 ベーコン	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草 **小松菜**	**玉ねぎ** 大根 **きゅうり** **キャベツ**	パン じゃが芋 三温糖 米粉	ごま ごま油 油	796	27.4	27.5	397
9	木	ごはん	牛乳	ハヤシライス こんにゃくサラダ	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん	**玉ねぎ** にんにく しめじ 大根 **きゅうり**	ごはん じゃが芋 三温糖	油 ごま ごま油 生クリーム	831	23.8	24.3	294
10	金	黒食パン	牛乳	ポークビーンズ コールスローサラダ 冷凍パイン	大豆 豚肉	牛乳	にんじん トマト ピーマン	**玉ねぎ** にんにく **キャベツ** **きゅうり** コーン パイナップル	パン じゃが芋 三温糖	油 ドレッシング	828	31.1	25.3	392
13	月	ごはん	牛乳	ホキの薬味ソース ピリ辛きゅうり 冬瓜のスープ	ホキ 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん	ねぎ **きゅうり** 冬瓜 ねぎ 干し椎茸 えのき茸	ごはん でんぷん 三温糖	油 ラー油 ごま油 ごま	760	29.2	19.7	300
14	火	ごはん	牛乳	麻婆豆腐 春雨サラダ	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら 唐辛子	にんにく ねぎ もやし **きゅうり** キャベツ	ごはん 片栗粉 三温糖	油 ごま油	758	28.8	22.2	391
15	水	小ココアパン	牛乳	シチリア風スパゲティ グリーンサラダ	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト ピーマン	**なす** **玉ねぎ** **キャベツ** **きゅうり**	パン スパゲティ	油	818	27.4	28.7	346
16	木	麦ごはん	牛乳 300cc	夏野菜カレー 海藻サラダ	豚肉 ツナ	牛乳 海藻	にんじん	**玉ねぎ** にんにく **きゅうり** しょうが **ズッキーニ** かぼちゃ **なす** りんご キャベツ	ごはん 麦 じゃが芋	油	871	28.3	26.8	444
17	金	丸パン (横切り)	牛乳	メンチカツ 大根サラダ ミネストローネ	豚肉 大豆 ツナ ベーコン	牛乳	にんじん トマト	大根 **きゅうり** **キャベツ** **玉ねぎ** セロリー	パン パン粉 三温糖 マカロニ	油 ごま ごま油 オリーブ油	882	29.2	34.5	350
20	月	ごはん おかかふりかけ	牛乳	さんまの生姜煮 キムチ和え 豚汁	さんま みそ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	**キャベツ** **きゅうり** **ごぼう** 大根 ねぎ	ごはん じゃが芋	油	800	31.3	24.3	390
21	火	ごはん	牛乳	肉じゃが みどモスの玉子焼き 昆布野菜	豚肉 たまご	牛乳 昆布	にんじん	**玉ねぎ** 枝豆 **きゅうり** **キャベツ**	ごはん じゃが芋 三温糖	油 ごま	802	30.2	19.3	332
22	水	ツイストロール	牛乳	チキンのトマト煮 キャベツとコーンのサラダ ぐんまの梅ゼリー	鶏肉	牛乳	にんじん トマト パセリ	にんにく **玉ねぎ** しめじ **キャベツ** **きゅうり** コーン	パン 三温糖 ゼリー	油	824	30.2	33.7	321
23	木	**海の日**												
24	金	**スポーツの日**												
27	月	ごはん	牛乳	鶏ごま照り焼き 上州きんぴら にらのみそ汁	鶏肉 みそ さつま揚げ 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん にら 唐辛子	**ごぼう** **玉ねぎ**	ごはん 三温糖 じゃが芋	油 ごま	810	35.7	21.8	338
28	火	ごはん	牛乳	ドライカレー カクテルゼリー	豚肉 大豆	牛乳 粉チーズ	にんじん ピーマン	しょうが にんにく **玉ねぎ** パイナップル みかん 黄桃	ごはん 小麦粉 ゼリー	油	874	30.1	26.2	335
29	水	チーズパン	牛乳	ハンバーグトマトソース ABCスープ ミニぶどうゼリー	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト	**玉ねぎ** **キャベツ**	パン マカロニ 三温糖 ゼリー じゃが芋	油	849	36.5	31.3	461
30	木	ごはん	牛乳	八宝菜 ポークしゅうまい わかめスープ	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん チンゲン菜	**玉ねぎ** たけのこ もやし **キャベツ** 干し椎茸 にんにく しょうが ねぎ	ごはん 三温糖 片栗粉 しゅうまいの皮	ごま 油 ごま油	766	29.3	20.8	350
31	金	小クロワッサン	牛乳	夏野菜のスパゲティ とうもろこし みかんシャーベット	ベーコン	牛乳	にんじん トマト ピーマン	にんにく **玉ねぎ** しめじ ズッキーニ とうもろこし **なす**	パン スパゲティ シャーベット	オリーブ油 バター	792	22.4	31.7	296
										月平均	817	30	26	351

＊給食には、地場産の野菜（県内産）を取り入れています。地場産の食材は太字になっています。　＊献立は都合により変更になることがあります。

＊給食に使用しているお米は、笠懸産です。